

Carbohidratos



[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on digg](#)

Los Carbohidratos son una de las principales fuentes de combustible para el cuerpo, y son fundamentales para un buen desempeño diario, además del ejercicio.

Los carbohidratos más saludables:

- Las frutas
- Los vegetales
- Los cereales integrales, incluyendo el pan, las pastas, los cereales y el arroz integral.

Las frutas y vegetales de colores vivos también suministran los antioxidantes y fitonutrientes necesarios.

Carbohidratos 'malos':

- Los dulces y los azúcares ya que no contienen fibra, vitaminas ni minerales

Incluye carbohidratos saludables en tu dieta:

- Trata de llenar la mitad de tu plato con ensaladas y vegetales
- Come frutas y vegetales como merienda y utiliza pan integral para los sandwiches

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.